****

## **แพทย์ผิวหนัง แนะ 4 วิธีดูผิวหน้าหนาว ป้องกันโรคผื่นผิวหนังอักเสบ**

กรมการแพทย์ โดยสถาบันโรคผิวหนัง แนะเมื่อเข้าสู่หน้าหนาวอากาศเปลี่ยนแปลง ส่งผลต่อสุขภาพผิวหนังโดยตรง มีผลให้ผู้ป่วยโรคผิวหนังมีอาการกำเริบหรือเป็นมากขึ้น แนะนำควรสังเกตอาการทางผิวหนังและดูแลผิวอย่างถูกวิธี ช่วยให้ผิวดีตลอดหน้าหนาว

**นายแพทย์ณรงค์ อภิกุลวณิช รองอธิบดีกรมการแพทย์**  **และโฆษกกรมการแพทย์** กล่าวว่า ขณะนี้ประเทศไทยกำลังเข้าสู่ฤดูหนาว อุณหภูมิเริ่มลดต่ำลงในหลายพื้นที่ ทำให้อากาศเย็นและแห้ง ขอแนะนำวิธีการดูแลผิวให้ชุ่มชื้น ด้วยเคล็ดลับง่ายๆ 4 วิธีดูผิวหน้าหนาว ดังนี้  1. ไม่อาบน้ำอุ่นเกินไป 2. ใช้สบู่ที่อ่อนโยน 3. ทาครีมบำรุงสม่ำเสมอ โดยเลือกผลิตภัณฑ์บำรุงผิวที่เหมาะกับสภาพผิว เช่น ผิวแห้งมากควรใช้ออยทาบำรุง 4. ที่สำคัญก่อนออกจากบ้านทาครีมกันแดดทุกครั้ง เพื่อปกป้องผิวจากแสงแดดที่มากับลมหนาว สำหรับประชาชนที่เป็นโรคผิวหนัง  ควรสังเกตอาการเปลี่ยนแปลงทางผิวหนัง หากมีอาการผิดปกติควรรีบปรึกษาแพทย์  และควรไปพบแพทย์ตามนัดอย่างสม่ำเสมอ

**แพทย์หญิงมิ่งขวัญ  วิชัยดิษฐ  ผู้อำนวยการสถาบันโรคผิวหนัง กรมการแพทย์** กล่าวเพิ่มเติมว่า โรคผิวหนังที่พบบ่อยในช่วงฤดูหนาว ได้แก่ **โรคผื่นผิวหนังอักเสบจากการที่ผิวหนังแห้ง** อาจทำให้เกิดผื่นคัน   จะพบมากในเด็กเล็กที่ผิวบอบบาง ผู้สูงอายุ เกิดจากผิวที่แห้งทำให้ไวต่อการระคายเคืองต่อน้ำ สบู่ หรือสารเคมีต่างๆ จึงไม่ควรอาบน้ำอุ่นเกินไป  ใช้ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดที่ไม่ทำให้ผิวแห้งตึง หลังอาบน้ำ ควรทาครีมบำรุงผิว   **โรคผื่นผิวหนังอักเสบจากการระคายเคือง** มักจะมีอาการมากที่มือ โดยเฉพาะในผู้ที่ทำงานบ้าน จะมีผื่นแดงคัน  มือแห้งแดงแตก สามารถดูแลเบื้องต้นโดยการใส่ถุงมือป้องกัน หลีกเลี่ยงการสัมผัสสารเคมีต่างๆ แม้กระทั่งสัมผัสน้ำโดยตรง และควรทาครีมบำรุงบ่อยๆ  **โรคภูมิแพ้ผิวหนังในเด็ก**ทำให้เกิดอาการผิวแห้ง ผื่นแดง คัน กำเริบ   ประกอบกับเด็กบางคนไม่ได้อาบน้ำในช่วงอากาศที่เย็น ทำให้แบคทีเรียที่ผิวหนังเพิ่มมากขึ้น เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้โรคกำเริบ การดูแลผิวในเด็กเน้นการใช้ครีมบำรุง    ไม่จำเป็นต้องซื้อสบู่ที่มีฤทธิ์ยับยั้งแบคทีเรีย เพราะอาจทำให้มีการระคายเคือง คันเพิ่มขึ้น**โรคเซบเดิม ผื่นแพ้ต่อมน้ำมัน** มีอาการผื่นแดงลอกเป็นขุยที่บริเวณไรผม  ร่องแก้ม  ข้างจมูก รูหู ซึ่งจะกำเริบมากในช่วงที่อากาศเปลี่ยนแปลง นอนดึก  พักผ่อนน้อย  ดื่มเหล้า  การรักษาควรปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและใช้ผลิตภัณฑ์ที่อ่อนโยนต่อผิวร่วมกับทาครีมบำรุง  และมาพบแพทย์ตามนัด สำหรับ**กลุ่มโรคไวรัสมีการแพร่กระจายได้มากในช่วงฤดูหนาว** เช่น  โรคสุกใส มีอาการไข้ ร่วมกับตุ่มใสตามตัว หรือโรคหัด จะพบในเด็ก มีอาการไข้สูง ไอมาก  ตาแดง และผื่นไวรัสเหล่านี้ติดต่อได้ทางระบบทางเดินหายใจ

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

#กรมการแพทย์#สถาบันโรคผิวหนัง#แพทย์ผิวหนัง แนะ 4 วิธีดูผิวหน้าหนาว ป้องกันโรคผื่นผิวหนังอักเสบ -ขอขอบคุณ- 25 พฤศจิกายน 2563